

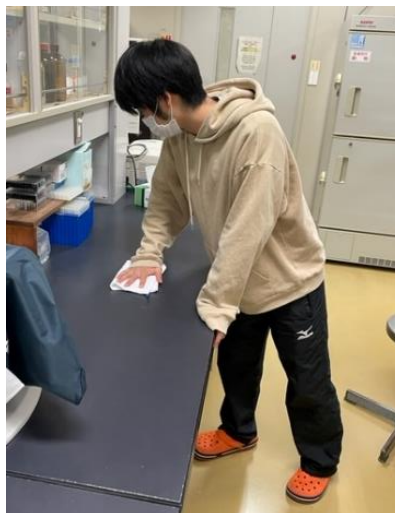
News

超大掃除

12月22日(水)に超大掃除を行った。大きなデスクの下やエアコンのフィルターの掃除、不要なモノの処分など、普段の掃除以上に力を入れて掃除を行った。年末ということもあり、研究室一同張り切って臨んでいた。



部屋の隅々まで掃除をするために物を移動させる吉田亘志(M1)。



実験台を拭いて綺麗にしている峰松大空(B4)。

超大掃除により1年間の汚れを丁寧に取り除くことができたので、来年も清々しい気持ちで迎えられよう。

クリスマス

クリスマスを迎えるということで、研究室にクリスマスツリーを設置し、飾りつけを行った。ささやかではあるが、12月らしい気分を感じることができた。クリスマスが終わ

った後は、年末を迎えるためにツリーの片付けも行った。



左から辻楓花(B4)、峰松大空(B4)、竹本孝多(M2)。クリスマスツリーを設置し、装飾を取り付けている様子。



左から田中僚(B4)、伊丹耀平(B4)。クリスマスを終え、ツリーを片付けた。

フリートクスペース

今月のフリートーク担当はB4の峰松大空です。食を愛する彼が食事に関する興味深い経験について語ってくれました。

こんにちは、B4 峰松です。

食品ニュースをご覧の皆さんの中にも、年末年始についつい食べすぎてしまった方がいるのではないのでしょうか。

そんな方々に向けて今回のフリートークでは“ファスティング”について語りたいと思います。

皆さんはファスティングについてどれほど知っているでしょうか。ファスティングとは、英語で「断食」を意味する言葉で、一定期間食事を摂取しないことで消化器官を休ませる、体内の老廃物を排出するといった目的があります。

ファスティングにも種類があり、1日のうち1、2食を抜く簡単なものから、1週間、食べ物を全く摂らないものまで、行う人によって様々です。

多くのサイトで、

- ・消化に関わる臓器が休まる
- ・腸内環境の改善
- ・排泄機能を高め、老廃物の排出を促進される
- ・新陳代謝が活発になり、美肌になる
- ・味覚がリセットされる
- ・ダイエット効果

などのメリットが謳われており、信じられない気持ちもありますが、百聞は一見に如かずということで3日間のファスティングに挑戦しましたのでその体験記を書かせていただきます。

～1日目～

朝昼晩ともに白湯を飲んで過ごし、ミネラル不足の防止として具なしの味噌汁を空腹時に摂りました。意外と白湯と味噌汁だけでもお腹が膨れて、それほど辛いとは感じませんでした。この時、心の中で、これは3日間余裕で過ごせるなと感じていました。

～2日目～

ファスティング開始から体重は、マイナス2.4キロ。体の中の食べ物がなくなったことで体重が大きく減少していました。朝起きた瞬間からお腹の音が鳴り止まず、テレビやネットで食べ物の写真を見ただけで食欲がとめどなく湧き上がってきました。この頃には、いく

ら白湯を飲もうと空腹感は収まらず本当に辛かったです。何度も炊飯器に米をセットしようかと迷いました。晩も空腹感のせいでなかなか寝付けず、「逆に体に悪いのでは…？」と感じました。

～3日目～

ファスティング開始から体重は、マイナス3.8キロ。朝起きると昨晩の空腹感が嘘のようになっていました。少し断食状態に体が慣れたのかもしれませんが、しかし、炭水化物を摂っていないからか頭がぼーっとして、何もやる気が起きませんでした。ゴロゴロと横になって一日を過ごし、夜になると気がつけば貪るようにご飯を食べていました。



期間中の心の支え”具なし味噌汁”

～感想～

以上が約3日間のファスティング体験レポートになります。予定では3日目の晩ごはんも食べないつもりでしたが、我慢できずに食べてしまいました。また、本来は準備期、回復期として、3日間のファスティング期間の前後に海藻やお粥で体をならす期間を設けるべきでしたが、辛抱たまらず味の濃いガッツリしたものを多量に食べ、身体に負担をかけてしまったことをとても後悔しています。この3日間のファスティングを経て、ネットに書いてあったような効果は正直実感することができませんでした。しかし、これまでの食事がいかに体に負担をかけていたのかということに気がつけました。これまで

はお腹いっぱいになるまで食べないと満足できていませんでしたが、今では腹八分でも満足できるようになり、また栄養バランスなどにも気を使うようになりました。もう二度とファスティングをしたいとは思いませんが、食事を見直す良いきっかけになりました。

皆さんもこの記事を見たのを良いきっかけとして、自分の食事をぜひ見直してみてください。

著書

Takashi Hashimoto, Maki Kobayashi and Kazuki Kanazawa. Inhibition of 6-Methylsulfinylhexyl Isothiocyanate for Cell Cycle Progression in Quiescent JB6 Cells Stimulated with Fetal Bovine Serum, Accompanied by Suppression of Cyclin A2 Expression. *In: New Innovations in Chemistry and Biochemistry* Volume 5, (Eds. by Hassanien M.F.R.), 43-59, 2021 BP International (Hooghly, West Bengal, India)

編集後記

早いもので、2021年も終わりを迎えました。時間はあっという間に過ぎていくので、来年も引き締めて日々過ごしていきたいと思います。

2022年もよろしくお願いいたします。

中村 峻也(M1)